



Mini galettes de porc et vinaigrette sésame-miso

avec salade de chou aux épinards et échalotes frites

Repas futé

20 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Bœuf haché

250 g | 500 g

Changer



Haché de protéines à base de plantes

250 g | 500 g



Porc haché
250 g | 500 g



Échalotes frites
28 g | 56 g



Sauce soya
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Chou rouge, émincé
113 g | 227 g



Radis
3 | 6



Poivron
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Huile de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Concentré de bouillon de miso
1 | 2



Vinaigre de riz
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Purée de gingembre et d'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mayo épicée
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer la vinaigrette et commencer la salade de chou

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans un petit bol, ajouter le **concentré de bouillon de miso**, le **vinaigre**, l'**huile de sésame**, la **mayo épicée**, la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans un grand bol, ajouter le **chou** et la **moitié** de la **vinaigrette**, puis remuer pour enrober. Réserver.

4



Terminer la salade de chou

- Lorsque les **galettes** seront cuites, ajouter les **épinards**, les **radis** et les **poivrons** dans le bol contenant le **chou**. Bien mélanger.

2



Cuire les galettes

- 🔄 **Changer** | **Bœuf haché**
- 🔄 **Changer** | **Haché de protéines**

- Dans un bol moyen, ajouter le **porc**, la **sauce soya**, les **trois quarts** des **échalotes frites** et le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 galettes** (12 galettes) **d'une épaisseur de 1,25 cm** (**½ po**).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**.
- Cuire de 3 à 4 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**.

5



Terminer et servir

- Répartir la **salade de chou** dans les assiettes. Garnir de **galettes**.
- Arroser les **galettes** du **reste** de la **vinaigrette**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.

3



Terminer la préparation

- Entre-temps, trancher le **radis** en rondelles de 0,5 cm (**¼ po**).
- Hacher les **épinards** en lanières de 0,5 cm (**¼ po**).
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,3 cm (**⅛ po**).

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Cuire les galettes

🔄 **Changer** | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **porc****.

2 | Cuire les galettes

🔄 **Changer** | **Haché de protéines**

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir le **porc****.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.